



ВЕСЁЛЫЕ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ
для детей



Физкультминутка “Мишка”

На орех взобрался Мишка,

(имитация движений, как мишка карабкается на дерево)

С ветки даль ему видна. *(ладошку поставить как козырёк ко лбу)*

Смотрит на холмы и крыши *(соединяем руки над головой как домик — крыша)*

Не идёт ли к нам весна? *(поднимаем плечи — удивление)*

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод, *(повороты головы вправо и влево)*

Клин увидев журавлиный, *(показ взмахов крыльев журавлей)*

Закричал: «Весна идёт!» *(руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне)*

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге,

(повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна, *(потягивание рук вверх)*

К нам опять пришла весна!

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил, *(вращение головой)*

Наклонялся назад, вперёд. *(наклоны)*

Вот он по лесу идёт. *(ходьба вперевалочку)*

Ищет мишка корешки, *(наклоны вперед)*

И трухлявые пеньки.

В них — съедобные личинки:

Для медведя — витаминки.

Наконец медведь наелся,

И на бревнышке уселся. *(садимся)*



Физкультминутка “Хватит спать!”

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись. *(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)*

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! *(Приседания.)*

Физкультминутка “Цапля ходит по воде”

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*

Чтоб поймать еду в водиче,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

Физкультминутка “Солнце спит и небо спит”

Солнце спит и небо спит,

(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)

Даже ветер не шумит.

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Рано утром солнце встало,

(Подняли руки вверх, потянулись.)

Всем лучи свои послало.

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Вдруг повеял ветерок,

(Качаем раскрытыми в стороны руками.)

Небо тучей заволок,

(Закрыли лицо руками.)

И деревья раскачал.

(Качание туловища влево-вправо.)

Дождь по крышам застучал,

(Прыжки на месте.)

Барабанит дождь по крышам,

(Хлопаем в ладоши.)

Солнце клонится все ниже.

(Наклоны вперед.)

Вот и спряталось за тучи,

(Приседаем.)

Ни один не виден лучик.

(Встали, спрятали руки за спину.)

